

Los budines nos hacen evocar el calor de las entrañables cocinas de antaño. En este recetario encontrará una gran variedad de budines clásicos hechos al baño María, pero también otros que sólo requieren un horneado, como los de frutas cubiertos de una costra de masa crujiente o los *cobblers*. No podían faltar los jugosos como el de chocolate, e incluso, los que no requieren de ningún tipo de cocción, como el espectacular budín de frutos del bosque o el navideño helado de frutas glaseadas. En definitiva, siempre tendrá uno para tentar al más goloso o para templar el espíritu.

Anne Wilson  
**Budines**  
1861-1862  
*Clásicos*

This is a H. KLICKOWSKI book

ISBN 84-96304-48-5



9 788496 304482

www.onlybook.com

H. KLICKOWSKI

H. KLICKOWSKI

## Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

### Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchará sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Copyright © Murdoch Books 2004.

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en instalaciones o sistemas de procesamiento y de recuperación de datos ni transmitida en cualquier forma o a través de medios electrónicos o mecánicos sin previo permiso escrito del editor. Este libro ha sido producido por

Murdoch Books Australia, Pier 8/9, 23 Hickson Rd, Milsons Point NSW 2060

Versión original: *Classic Essential Baking*.

© H KLICZKOWSKI-ONLYBOOK, S.L.  
La Fundación, 15, Polígono Industrial Santa Ana  
28829 Riva-Vaciamadrid, Madrid

Tel.: +34 91 656 50 01

Fax: +34 91 301 26 83

[onlybook@onlybook.com](mailto:onlybook@onlybook.com)

Traducción del inglés: Miguel Ortega Acuña para J. Miguel Soroch de Gracia.

Redacción y maquetación: J. Miguel Soroch de Gracia.

Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.

Impreso en Hong Kong

ISBN 84-96304-48-5

Encuentra más información sobre este y otros títulos de la editorial en nuestro catálogo:

[www.onlybook.com](http://www.onlybook.com)

# Budines



## Clásicos

H KLICZKOWSKI



## ≈ Budín: un postre rotundo ≈

Después de hacer su primer budín, se preguntará por qué no se decidió antes, pues todo lo que se necesita para hacer estos deliciosos postres es dominar unas cuantas técnicas bien sencillas. Hasta hace poco, casi todos se preparaban al baño María, pero hoy se elaboran desde los más simples de frutas con una cobertura crujiente, hasta los sofisticados cocidos u horneados, como los de Navidad rellenos de frutas. Siempre habrá para todos los gustos.

### Cuencos y moldes

A lo largo de este libro hemos utilizado cuencos, moldes y recipientes de distintas formas y tamaños para mostrar la versatilidad de los budines.

Compruebe la capacidad del molde o recipiente llenándolo de agua casi hasta el borde. Si utiliza uno demasiado pequeño, es muy probable que, al crecer durante la cocción, el budín se reviente.

La profundidad del molde vendrá determinada por el tipo de budín que prepare. Por ejemplo, si utiliza un molde hondo y estrecho de los de *soufflé* para preparar un budín de pan, sólo podrá poner una pequeña capa de pan como cobertura, lo que le restará su principal cualidad, que quede con una cobertura extensa y crujiente.

### Cocción al baño María

Es la forma tradicional de preparar los budines. Se pueden emplear dos tipos de moldes o recipientes: de metal o de cerámica re-

fractaria. Los de metal son generalmente de aluminio y están provistos de una tapa con dos pinzas metálicas de *clip* que aseguran su perfecto cierre. Antes de poner la tapa, se cubre el borde superior del molde con papel de aluminio y encima papel de horno, y se atan con un cordel.

Los de cerámica no tienen tapa y, con más razón, se deben cubrir con papel de aluminio y encima papel de hornear, y atarlos bien prietos con un cordel, para que no les entre agua durante la cocción. Los tiempos de cocción varían según el material del molde, siendo algo más largos para los de cerámica, por ser de mayor grosor que el aluminio. Aquí sólo hemos empleado moldes de cerámica; si los usa metálicos, reduzca un poco el tiempo.

### Preparación del molde

Ciertas preparaciones de budines tienden a pegarse en el fondo del molde, por lo que, además de engrasarlo bien, no está de más

que cubra el fondo con un círculo de papel de horno. Después de poner la mezcla, alise la superficie para que quede hecha por igual.



Ponga una rejilla metálica en el fondo de la cazuela.

### Preparación de la cazuela

Ponga en el fondo de la cazuela una rejilla metálica redonda (como un salvamanteles) o un platillo boca abajo. La cazuela debe ser suficientemente ancha para que el molde quepa con holgura. Coloque éste sobre la rejilla y añada agua a la cazuela hasta que cubra la mitad del molde, así sabrá la cantidad justa que debe poner. Saque el molde y lleve el agua a ebullición.

### Preparación del papel

Extienda una hoja de papel de aluminio sobre la



Haga un pliegue ancho en el centro de las dos hojas.

superficie de trabajo y cubrala con otra de papel de horno. Dóblelas por el centro haciendo un pliegue ancho con ambas, para que, al cocerse, el budín suba con facilidad al tener más espacio. Engrase con mantequilla fundida el papel. Ponga las hojas sobre el molde relleno, con la cara engrasada hacia abajo, y átelas alrededor del



Sumerja el molde en la cazuela ayudándose con el asa.

borde con hilo de cocina, pasando éste sobre el molde de dos veces para hacer un asa, y poder sumergirlo con seguridad en la cazuela. Baje el fuego para que el agua cueza muy despacio y compruebe que el agua no sobrepasa la mitad de la altura del molde: si sube más, puede entrar en él y estropear el budín.

### La cocción del budín

Después de meter el molde, ponga una tapa que ajuste bien y déjelo cocer el tiempo que indique la receta. Vigile el nivel del agua cada hora, añadiendo un poco hasta que alcance la altura adecuada; añada siempre agua hirviendo y échela junto a las paredes de la cazuela, así el budín no perderá temperatura.

Si añade agua fría, puede ocurrir lo mismo que con un bizcocho cuando se abre la puerta del horno mientras se cuece. Pasado el tiempo, pinche a través de las hojas con una aguja larga para comprobar si está hecho. Si sale pegajosa, cuézalo unos minutos más y vuelva a comprobar. Una vez cocido el budín, déjelo reposar en el molde 5 minutos, o más si lo indica la receta, antes de volcarlo; así quedará más consistente.

Algunas de estas recetas se pueden hacer también en moldes individuales; basta con repartir los ingredientes en pequeñas flaneras o moldes y hornearlos del mismo modo que uno grande, pero dejándolos algo menos de tiempo. Los budines más pequeños es preferible cocerlos al baño María, ya que este método asegura una cocción más uniforme y el resultado es un budín más jugoso.

### Hágalos a su gusto

Cualquiera de nuestras recetas se puede hacer con frutas distintas a las propuestas—siempre que su consistencia sea similar—, así aprovecharemos las de temporada. Por ejemplo, la receta del budín de Eva se puede preparar con melocotón o membrillo en vez de manzana. Igualmente, para hacer el budín de pan, en vez de utilizar uno de molde corriente, puede emplear *pannetone*, pan de frutas o *brìoché*. Y si le apasiona el limón, no dude en poner más cantidad de ralladura de este cítrico, el acabado final no se resentirá.

### Algunos trucos

≈ Para obtener los mejores resultados, mantenga los ingredientes a temperatura ambiente, sobre todo la mantequilla y los huevos. Si añade huevos fríos a la mezcla de mantequilla y azúcar, ésta puede parecer como cortada, pero no es preocupante: cuando añada la harina y la mezcle bien, la masa quedará perfectamente.

≈ Cuando vierta un líquido sobre un budín sin cocer (como, por ejemplo, en los budines en su propia salsa), échelo sobre el dorso de una cuchara, así se reparte mejor y no se forman hoyos en la superficie.



# ~ Budín de chocolate en su salsa ~

**Preparación:** 10 min

**Cocción:** 40 min

**Raciones:** 6



1-~Precaliente el horno a 180° C. Engrase con mantequilla fundida un molde hondo de 2 litros de capacidad.

2-~Tamice la harina con el cacao en un cuenco grande, añada el azúcar y mézclelo bien. Haga un hoyo en el centro.

3-~Bata el huevo en una jarrita, agregue la leche, la mantequilla y la esencia de vainilla; remueva todo, viértalo en el hoyo de los ingredientes sólidos y mézclelo bien con una cuchara de madera. Trasvase la mezcla al molde.

4-~Mezcle en un cuenco pequeño la otra taza de azúcar con las 2 cuchara-

1 taza de harina de fuerza

1 cucharada de cacao en polvo

1/2 taza de azúcar refinada

1 huevo

1/2 taza de leche

60 g de mantequilla fundida

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 taza más de azúcar refinada

2 cucharadas de cacao en polvo tamizado

das del cacao tamizado y espolvoréela sobre la mezcla del molde. Vierta despacio en el molde

1 1/2 tazas de agua hirviendo, dejándola caer sobre el dorso de una cuchara, y hornéelo durante 30-40 minutos; pinche una aguja hasta el centro del budín: si sale limpia, estará hecho (no introduzca la aguja hasta la base del budín para no confundirse con la salsa de éste). Sirvalo inmediatamente con nata o con helado.

**CADA RACIÓN CONTIENE:**  
Proteínas: 6 g; grasa: 10 g; hidratos de carbono: 80 g; fibra: 1 g; colesterol: 58 mg; calorías: 437

**Variación.**~A estos budines se les pueden añadir otros ingredientes para enriquecer su sabor. Por ejemplo, para que recuerden al pastel de Jaffa, agregue 2 cucharaditas de ralladura fina de naranja a la mezcla del huevo y la leche. Si quiere un toque de moca, eche 1-2 cucharaditas de café instantáneo a los ingredientes sólidos.



Tamice en un cuenco grande la harina y el cacao, mézclelos bien y agregue el azúcar.



Vierta los ingredientes líquidos en el hoyo de los ingredientes sólidos.



Vierta agua hirviendo sobre la mezcla, dejándola cuer sobre el dorso de una cuchara.



El budín estará cocido cuando salga limpia una aguja al pincharla hasta el centro.



# ~ Budín de limón y leche ~

**Preparación:** 20 min

**Cocción:** 35 min

**Raciones:** 4



1 ~ Precaliente el horno a 180° C. Engrase un molde hondo resistente al horno de 1 litro de capacidad con mantequilla fundida.  
2 ~ Bata la mantequilla con el azúcar, las yemas y la ralladura hasta que la mezcla quede ligera y cremosa. Agregue la harina y remueva sólo hasta mezclarla. Incorpore el zumo y la leche y mezcle todo.

60 g de mantequilla  
3/4 de taza de azúcar  
3 huevos, separadas las claras de las yemas  
1 cucharadita de ralladura fina de limón

1/3 de taza de harina de fuerza, tamizada  
1/4 de taza de zumo de limón  
3/4 de taza de leche  
azúcar glas para adornar

3 ~ En un cuenco pequeño y seco, bata las claras a punto de nieve e incorpórelas con una cuchara metálica a la mezcla de la harina sin mezclar mucho.  
4 ~ Trasvase esta mezcla a cucharadas al molde y ponga éste en una bandeja de horno un poco honda. Vierta en la bandeja agua

hirviendo hasta que cubra la mitad del molde y hornéelo durante 35 minutos, o hasta que esté bien dorado. Espolvoree el azúcar glas antes de servirlo.

**CADA RACIÓN CONTIENE:**  
Proteínas: 7.5 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 55 g; fibra: 0.5 g; colesterol: 180 mg; calorías: 410



Añada la harina a la mezcla del huevo y la harina y remueva sólo hasta mezclarla.



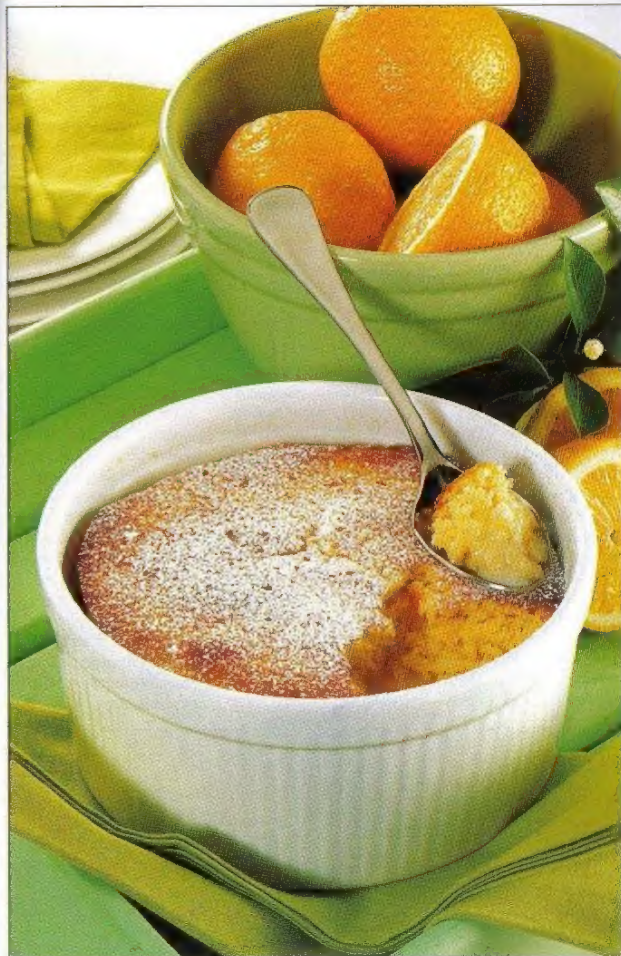
Bata las claras a punto de nieve suave en un cuenco pequeño.



Incorpore con una cuchara de metal la clara montada a la mezcla de la harina.



Vierta en la bandeja agua hirviendo que cubra la mitad de las paredes del molde.





# ~ Budín de fresas ~

**Preparación:** 25 min +

10 min de reposo

**Cocción:** 55 min

**Raciones:** 6



1-~Precaliente el horno a 180° C. Engrase con mantequilla fundida una fuente baja de 1 litro de capacidad resistente al horno.

2-~Caliente la leche en una cazuela mediana a fuego lento hasta que esté a punto de ebullición y se forme una telilla de grasa en su superficie; retire la cazuela del fuego. Ponga las migas de pan en un cuenco grande, vierta la leche caliente y deje reposar la mezcla durante 10 minutos. Bata las yemas de huevo con la mitad del azúcar y vierta la mezcla sobre el pan con la leche.

3-~Ponga esta preparación en la fuente, mézcala

2 tazas de leche  
1 taza de migas de pan fresco  
2 huevos, separadas las claras de las yemas

1/3 de taza de azúcar  
2 cucharadas de mermelada de fresa  
100 g de fresas en rodajas

en el horno y déjala durante 45 minutos, o hasta que se cuaje.

4-~Mezcle la mermelada con las fresas y extiéndalas sobre la crema cuajada. Monte las claras a punto de nieve firme en un cuenco limpio y seco; agregue la otra mitad del azúcar y bata hasta hacer un merengue. Extiéndalo sobre las fresas y dibuje unos remolinos en su superficie con un cuchillo sin filo. Suba la temperatura del horno a 220° C y hornee la fuente durante 3-4 minutos, hasta que el merengue se endurezca por arriba y quede ligeramente tostado. Sirva este budín caliente o templado.

## CADA RACIÓN CONTIENE:

Proteínas: 7 g; grasa: 5.5 g; hidratos de carbono: 33 g; fibra: 1 g; colesterol: 70 mg; calorías: 205

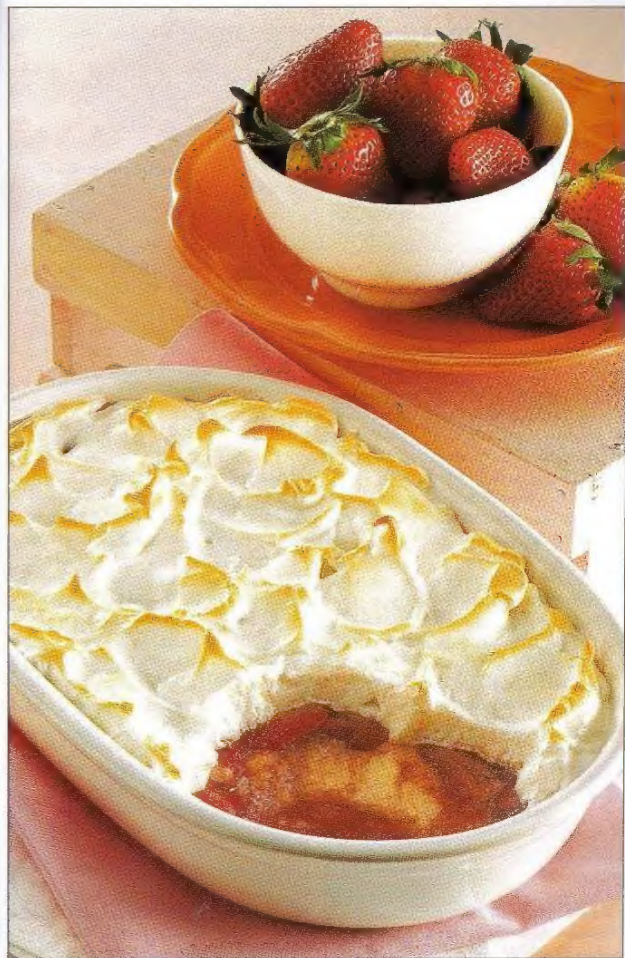
**Notas:**~Monte siempre las claras en un cuenco que esté limpio y seco, pues si tiene un poco de grasa —o las claras un rsto de yema—, será difícil montarlas bien. Las claras están montadas a punto de nieve firme cuando, al levantar las varillas de la batidora, se forman picos en la superficie, que no se caen. Si quiere darles más volumen para hacer merengue, emplee huevos muy frescos y manténgalos un rato a temperatura ambiente antes de batir sus claras.



Caliente la leche hasta que casi hierva y se forme una telilla de grasa en la superficie.



Extienda el merengue en remolinos sobre las fresas con la mermelada.





## ~ Budines con mermelada ~

**Preparación:** 30 min

**Cocción:** 50 min

**Raciones:** 6



1~Precaliente el horno a 180° C. Engrase con un poco de mantequilla fundida 6 flaneras metálicas individuales, de 1 taza de capacidad cada una, y forre las bases con sendos círculos de papel de horno.

2~Bata en un cuenco grande la mantequilla con el azúcar y la esencia hasta que quede una crema ligera. Agregue el huevo batido poco a poco, mezclándolo bien tras cada añadido. Mezcle las harinas e incorpórelas con una cuchara de metal en cuatro tandas.

3~Reparta esta masa en los moldes con una cuchara y alise la superficie. Cubra cada uno con un trozo de papel de alumi-

185 g de mantequilla, ablandada

3/4 de taza de azúcar

1 cucharadita de esencia de vainilla

3 huevos poco batidos

1/2 taza de harina corriente

1 taza de harina de fuerza

1/2 taza de mermelada de bayas

nio engrasado y hágale un pliegue en el centro para que permita que suba el budín. Ate el papel con un cordel y coloque los moldes forrados en una bandeja de horno honda. Ponga agua hirviendo en la mitad de los moldes y hornéelos durante 45 minutos (pinche una aguja hasta el centro de cada budín, si sale limpia, estarán hechos).

4~Ponga la mermelada a calentar en un cazo a fuego lento y remuévala unos 3-4 minutos hasta que esté casi líquida.

5~Deje reposar los budines 5 minutos, despéguelos del molde

con un cuchillo y vuélquelos sobre platos individuales; retire luego el papel de aluminio. Sirvalos con la mermelada por encima y un poco de natillas, nata o helado.

**CADA RACIÓN CONTIENE:**

Proteínas: 6.5 g; grasa: 30 g; hidratos de carbono: 70 g; fibra: 1.5 g; colesterol: 170 mg; calorías: 555

**Variación.**~Utilice la mermelada de bayas que prefiera, por ejemplo, de fresas, de arándanos o de frambuesa.

**Nota.**~La cocción al baño María permite que el budín se haga todo por igual y por ello resulta más jugoso.



Engrase seis moldes individuales y forre sus bases con papel de horno.



Incorpore con una cuchara metálica en cuatro tandas las harinas mezcladas.



Forre los moldes con papel de aluminio engrasado, haga un pliegue en el centro y átele.



Vierta agua hirviendo en la bandeja hasta que cubra la mitad de los moldes.



# ~ Budín jugoso de Sussex ~

**Preparación:** 20 min

**Cocción:** 4 h

**Raciones:** 6



1~ Engrase con mantequilla fundida un molde de cerámica de 1,5 litros de capacidad y forre la base con papel de horno.  
2~ Ponga una rejilla metálica o un plato boca abajo en una cazuela grande, meta el molde y agregue a la cazuela agua fría que cubra la mitad de las paredes de éste. Sáquelo y ponga a cocer el agua.

3~ Tamice la harina en un cuenco grande, ralle encima el sebo congelado y mezcle ambos ingredientes. Agregue la leche y 160 ml de agua, y mezcle todo con un cuchillo sin filo ni punta. Luego trabaje la mezcla con las manos hasta obtener una masa.

4~ Reserve un cuarto de la masa y extienda el resto con el rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada hasta formar un círculo de 25 cm de diámetro; la masa debe quedar más gruesa en el centro. Forre el molde con la masa, apretándola contra las paredes y dejando que monte un poco en el borde.

2<sup>3</sup>/<sub>4</sub> tazas de harina de fuerza

170 g de sebo o de mantequilla, congelados  
1/3 de taza de leche

250 g de mantequilla en dados

1 taza de azúcar morena  
1 limón de piel fina

5~ Ponga la mitad de la mantequilla y del azúcar. Pinche el limón por varios sitios con una aguja, póngalo en el centro del molde y agregue el resto de la mantequilla y del azúcar. Doble hacia dentro los bordes de la masa y pintela con agua. Estire la masa reservada y póngala, a modo de tapa, en el molde, apretándola bien en el borde para sellar el budín.

6~ Extienda en la superficie de trabajo una hoja de papel de aluminio y cubrala con otra de papel de horno. Haga con ambas un pliegue ancho en el centro y luego engrase el papel de horno con mantequilla fundida. Cubra el molde con los dos papeles, con la parte engrasada hacia abajo, y átelos pasando un cordel alrededor del molde; ate luego un cordel doble al cordel anterior para formar un asa, que servirá para sumergir el molde en la cazuela y para sacarlo de ella con seguridad.

7~ Cuando hierva el agua, sumerja con cuidado el molde y cubra la cazue-

la con una tapa que ajuste bien. Deje cocer al baño María durante 4 horas, comprobando cada hora el nivel del agua; reponga la que se haya evaporado hasta que vuelva a cubrir la mitad del molde.

8~ Deje reposar el budín 5 minutos dentro del molde y luego vuélvelo sobre un plato hondo. Al cortarlo, rezumará un líquido jugoso formado por la mantequilla, el azúcar y el zumo del limón. Sirva el budín con rodajas de limón y nata.

## CADA RACIÓN CONTIENE:

Proteínas: 6,5 g; grasas: 60 g; hidratos de carbono: 80 g; fibra: 2,5 g; colesterol: 130 mg; calorías: 880

**Notas:** Este budín es un postre tradicional del condado inglés de Sussex y también se le denomina budín "fuente" o "pozo". Lo clásico es prepararlo con sebo, aunque se puede hacer con mantequilla. Al dejarlo reposar, continúa absorbiendo el jugo y la base y las paredes se endurecen.



Apriete la masa en las paredes del molde, dejando que sobresalga un poco por el borde.



Ponga la mitad de la mantequilla y del azúcar y el limón pinchado con una aguja.



## ~ Clafoutis de cerezas ~

**Preparación:** 15 min

**Cocción:** 35 min

**Raciones:** 8



1~Precaliente el horno a 180° C. Engrase con mantequilla fundida una fuente ovalada de cerámica refractaria poco profunda, de 1 litro de capacidad

2~Deshuese las cerezas y extiéndalas en la fuente en una sola capa. Si utiliza cerezas en conserva, escúrralas bien y extiéndalas sobre unas servilletas de papel para que absorba el exceso de humedad, que luego podría afectar a la pasta del budín.

3~Mezcle en una jarra grande los huevos batidos con la leche y la mantequilla fundida. Tamice la harina en un cuenco grande, agregue el azúcar y haga un hoyo en el

500 g de cerezas frescas,  
o una lata de 800 g de  
cerezas deshuesadas  
2 huevos poco batidos  
1 taza de leche

25 g de mantequilla  
fundida  
1/2 taza de harina  
1/3 de taza de azúcar  
azúcar glas

centro. Vierta poco a poco la mezcla de los huevos sobre los ingredientes sólidos, sin dejar de remover hasta conseguir una pasta cremosa (similar a las natillas) fina y sin grumos. Trásvase la a una jarra.

4~Vierta la pasta sobre las cerezas y hornee la fuente durante 30-35 minutos, hasta que la pasta suba y se dore alrededor de las cerezas. Retire la fuente del horno, espolvoree con abundante azúcar glas y sirva inmediatamente.

### CADA RACIÓN CONTIENE:

Proteínas: 5 g; grasas: 5,35 g;  
hidratos de carbono: 35 g;  
fibra: 2,65 g; colesterol: 57 mg;  
calorías: 204

**Notas:**~El clafoutis es un clásico budín cremoso de la región francesa de Limousin. Su nombre deriva del verbo dialectal *clafir*, que significa *rellenar*. Tradicionalmente se elabora con cerezas, aunque se puede hacer también con arándanos, frambuesas, grosellas o fresas muy pequeñas y aromáticas.

Conviene utilizar un recipiente ancho y poco profundo para que el budín quede con una superficie extensa bien dorada.

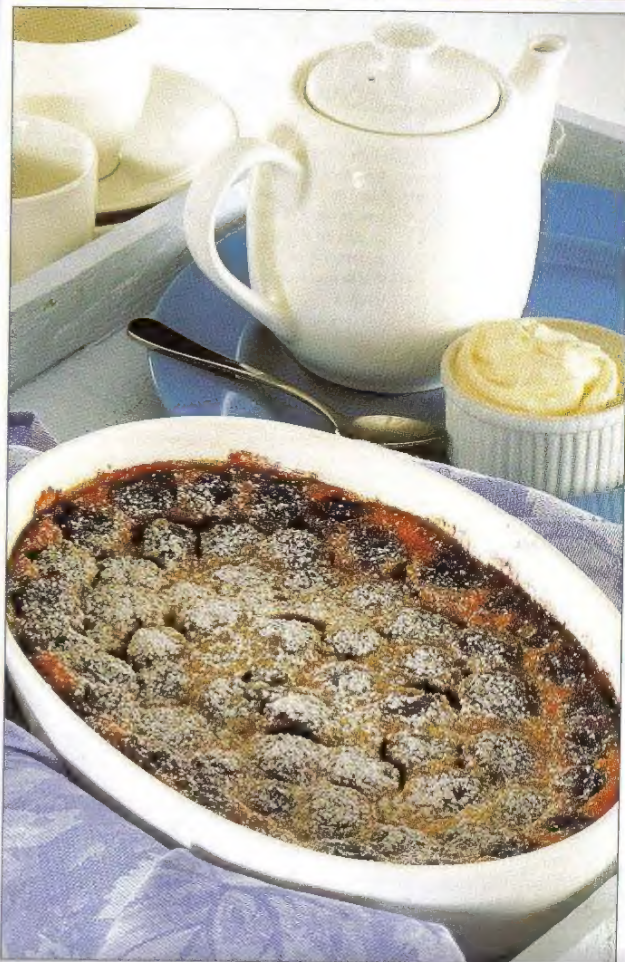
Si no encuentra cerezas en conserva, puede sustituirlas por ciruelas deshuesadas y envasadas en mitades.



Mezcle los ingredientes secos en un cuenco y haga un hoyo en el centro.



Vierta despacio la pasta cremosa sobre las cerezas en la fuente de cerámica refractaria.





## ~ Pastel de piña ~ boca abajo

**Preparación:** 30 min

**Cocción:** 1 h

**Raciones:** 8



1. ~Precaliente el horno a 180° C. Ponga la mantequilla fundida en un molde redondo de 20 cm y engrase ligeramente las paredes, dejando casi toda en la base. Espolvoree el azúcar morena sobre la base. Escorra las rodajas de piña y reserve la mitad del jugo; coloque las rodajas en el molde (cinco junto a las paredes y una en el centro), y ponga una cereza en el centro de cada una.

2. ~Con la batidora de varillas, bata la mantequilla con el azúcar y la esencia de vainilla hasta obtener una mezcla ligera y cremosa. Agregue los

90 g de mantequilla,  
fundida

1/2 taza de azúcar morena

1 lata de 440 g de rodajas  
de piña en su jugo

6 guindas rojas

125 g de mantequilla en  
trocitos

3/4 de taza de azúcar

1 cucharadita de esencia  
de vainilla

2 huevos

1 1/2 tazas de harina de  
fuerza

1/2 taza de harina común

1/3 de taza de coco rallado

huevos de uno en uno, batiendo bien después de cada añadido.

3. ~Tamice las harinas sobre la crema y agregue el coco y el jugo reservado de la lata. Mezcle todo con movimientos envolventes utilizando una cuchara metálica o una espátula; no mezcle en exceso. Trasvase a cucharadas esta preparación sobre la piña y alise la superficie. Presione en el centro con el dorso de la

genera hendidura circular, para que no se abombe al cocerse.

4. ~Hornee el pastel durante 50-60 minutos; compruebe el punto de cocción pinchando una aguja hasta el centro del pastel: si sale limpia, estará cocido. Déjelo reposar 10 minutos en el molde y vuélvelo para servirlo.

**CADA RACIÓN CONTIENE:**  
Proteínas: 5,32 g; grasa: 25 g;  
hidratos de carbono: 67 g;  
fibra: 2,5 g; colesterol: 115 mg;  
calorías: 515



Coloque 5 rodajas de piña pegadas a las paredes del molde y ponga otra en el centro.



Presione circularmente en el centro de la mezcla para que no se abombe al cocerse.





## ~ Budín de jengibre ~

**Preparación:** 30 min

**Cocción:** 1 3/4-2 h

**Raciones:** 8



1. ~ Engrase con mantequilla fundida el fondo y las paredes de un molde de 1,5 litros de capacidad y forre la base con un círculo de papel de horno.  
2. ~ Ponga el molde vacío en una cazuela grande y honda con una rejilla metálica, o un platillo boca abajo, en su fondo, y vierta en ésta agua fría hasta cubrir la mitad del molde. Sáquelo de la cazuela y ponga el agua a hervir.  
3. ~ Esparza los trocitos de jengibre en el molde.  
4. ~ Bata la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una crema ligera. Agregue los huevos de uno en uno, batiendo bien entre uno y otro; añada el caramelo y bata todo (la mezcla parecerá cortada).

2 cucharadas de jengibre  
glaseado en trocitos  
185 g de mantequilla  
3/4 de taza de azúcar  
morena, poco apretada  
3 huevos  
2 cucharadas de  
caramelo líquido

1/2 taza de harina  
corriente  
1 taza de harina de  
fuerza  
1 cucharada de jengibre  
molido  
1/4 de cucharadita de  
mezcla de especias

5. ~ Con una cuchara de metal, incorpore las harinas tamizadas y las especias a la mezcla de la mantequilla; mezcle bien y trasvásela al molde.  
6. ~ Extienda una hoja de papel de aluminio en la superficie de trabajo y ponga encima otra de papel de horno. Haga con ambas hojas un pliegue ancho en el centro. Engrase con mantequilla fundida la cara del papel de horno y ponga las dos sobre el molde, con la mantequilla hacia abajo. Ajuste el doble papel a la pared exterior del molde y sujételo con un cordel, pasándolo alrededor y dos

veces por encima del molde, a modo de asa, para meter y sacar el molde con comodidad.

7. ~ Sumérzalo en la cazuela cuando hierva el agua y tape con una tapa que ajuste bien. Cuézalo de 1 3/4 a 2 horas, reponiendo el agua según se consuma.

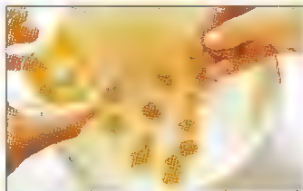
8. ~ Saque el molde de la cazuela y deje reposar el budín durante 5 minutos. Vuélvelo sobre una fuente y sírvalo con nata montada o natillas templadas.

### CADA RACIÓN CONTIENE:

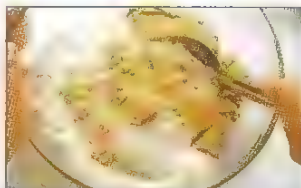
Proteínas: 5 g, grasa: 20 g,  
hidratos de carbono: 42 g,  
fibra: 1 g, colesterol: 125 mg,  
calorías: 370



Engrase el molde y cubra el fondo con un círculo de papel de horno



Reparta los trocitos de jengibre glaseado en el fondo del molde



Incorpore las harinas tamizadas con las especias en la mezcla de la mantequilla



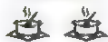
Sumerja el molde en la cazuela con el agua hirviendo, usando el doble cordel como asa

## ~ Budín de melaza ~

**Preparación:** 30 min

**Cocción:** 2 h

**Raciones:** 6



1. Engrase el fondo y las paredes de un molde de 1,5 litros de capacidad con mantequilla fundida. Cubra el fondo con un círculo de papel de horno.

2. Ponga el molde vacío en una cacerola grande y honda con una rejilla metálica, o un plato boca abajo, en su fondo, y vierta en ésta agua fría hasta cubrir la mitad del molde. Sáquele de la cacerola y ponga el agua a hervir.

3. Vierta en el molde 2 cucharadas de caramelo y 1 de melaza. Bata con la batidora de varillas la mantequilla, el azúcar y la esencia hasta obtener una crema ligera. Agregue los huevos, las harinas tamizadas y otra cucharada de melaza, y bata a baja velo-

5 cucharadas de caramelo líquido  
4 cucharadas de melaza  
185 g de mantequilla, ablandada  
3/4 de taza de azúcar

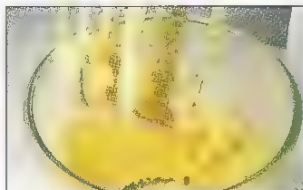
cidad hasta mezclar todo. Ponga la mezcla en el molde y alísela.  
4. Extienda una hoja de papel de aluminio en la superficie de trabajo y ponga encima otra de papel de horno. Haga con ambas un pliegue ancho en el centro. Engrase con mantequilla fundida el papel de horno y ponga las dos hojas sobre el molde, con la mantequilla hacia abajo. Ajustelas y átelas con un cordel, pasándolo alrededor y por encima del molde a modo de asa, para manejarlo con comodidad.  
5. Sumerja suavemente el molde en la cacerola con el agua hirviendo despacio y tápela con una tapa que

1 cucharadita de esencia de vainilla  
3 huevos  
1/2 taza de harina común  
1 taza de harina de fuerza

ajuste. Cueza el budín durante 2 horas, reponiendo el agua según se consume.

6. Saque el molde y compruebe con una aguja larga, o apretando la superficie con la mano (debe resultar firme al tacto en el centro y estar bien cocido). Si no estuviera bien cocido, basta con taparlo de nuevo y cocerlo un poco más. Déjelo reposar 5 minutos y vuélvelo en una fuente. Temple el resto del caramelo y la melaza y riegue el budín con esta mezcla para servirlo.

**CADA RACIÓN CONTIENE:**  
Proteínas 5,5 g, grasa 27 g, hidratos de carbono 70 g, fibra 1 g, colesterol 140 mg, calorías 540



Bata con la batidora de varillas la mantequilla y el azúcar hasta que quede ligera y cremosa



Ponga a cucharadas la mezcla del budín en el molde y alise la superficie



Haga un pliegue ancho en el centro cogiendo juntas las dos hojas



El budín estará cocido cuando resulte firme al tacto en el centro y haya subido bien



## ~ Budín de boniato ~

**Preparación:** 25 min

**Cocción:** 1 h y 5 min

**Raciones:** 6



1 ~ Pele los boniatos y trocéelos regularmente, cuézalos al vapor o en el microondas de 10 a 15 minutos, hasta que estén tiernos (no los cueza con mucha agua para que no queden demasiado húmedos al machacarlos).

Aplaste el boniato en puré fino y deje que se enfríe.

2 ~ Precaliente el horno a 180° C. Engrase una fuente refractaria de 1,5 litros con mantequilla fundida

2 boniatos grandes (1 kg aproximadamente)

4 huevos

1/4 de taza de azúcar morena poco apretada

1/2 cucharadita de canela

1/4 de cucharadita de nuez moscada molida

un pellizco de clavo molido

1/4 de cucharadita de pimienta de Jamaica

1 taza de leche

azúcar glas, para espolvorear

3 ~ Bata los huevos con el azúcar en un cuenco grande hasta que quede una mezcla espesa y pálida. Agregue la canela, la nuez moscada, el clavo, la pimienta de Jamaica, la leche y el puré de boniato, remueva todo hasta que esté bien mezclado y viértalo en la fuente

4 ~ Hornee el budín unos 45-50 minutos, pinche una aguja hasta el centro, si sale limpia, estará cocido. Sirvalo caliente, espolvoreado con azúcar glas.

### CADA RACIÓN CONTIENE:

Proteínas 8,7 g, grasa 5 g, hidratos de carbono 40 g, fibra 1 g, colesterol 126 mg, calorías 275

## ~ Budín de arroz tradicional ~

**Preparación:** 10 min

**Cocción:** 2 h

**Raciones:** 4



1 ~ Precaliente el horno a 150° C. Engrase el fondo y las paredes de un molde poco hondo de cerámica refractaria, de 1 litro de capacidad, con mantequilla fundida.

2 ~ Mezcle a la vez el arroz con la leche, el azúcar, la nata y la vainilla: trasvase esta

1/4 de taza de arroz de grano corto

12 1/2 tazas de leche

1 1/2 cucharadas de azúcar refinada

1/4 de taza de nata

1/4 de cucharadita de esencia de vainilla

1/4 de cucharadita de nuez moscada recién rallada

1 hoja de laurel

mezcla al molde, espolvoree con la nuez moscada recién rallada y ponga encima la hoja de laurel.

3 ~ Hornee el budín durante 2 horas, tiempo en el que el arroz habrá absorbido casi toda la leche, quedando cremoso

y con una capa tostada por encima. Retire el laurel y sirvalo caliente, o si lo prefiere, templado.

### CADA RACIÓN CONTIENE:

Proteínas 5,3 g, grasa 2,4 g, hidratos de carbono 72 g, fibra 0,30 g, colesterol 9 mg, 1358 calorías 325



Budín de boniato (arriba) y Budín de arroz tradicional

## ~ Budín de bayas de verano ~

**Preparación:** 30 min +  
toda la noche de  
refrigeración

**Cocción:** 5 min

**Raciones:** 6



150 g de grosellas negras  
150 g de grosellas rojas  
150 g de frambuesas  
150 g de arándanos  
200 g de fresas, sin los  
pedúnculos y cortadas  
en cuartos o en mitades

1/2 taza de azúcar, o al  
gusto  
6-8 rebanadas de pan  
de molde, sin la  
corteza

1 ~ En una cazuela grande con 1/2 taza de agua, caliente a fuego lento todas las bayas, menos las fresas, durante 5 minutos para que se ablanden un poco. Agregue las fresas y retire la cazuela del fuego; eche azúcar a su gusto (la cantidad dependerá del grado de madurez de las bayas) y deje enfriar.

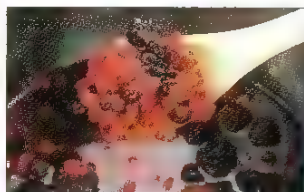
2 ~ Forre con el pan un molde de 1 litro de capacidad o 6 pequeños con capacidad de 2/3 de taza. Para el grande, recorte una rebanada en círculo para cubrir el fondo y el resto en rectángulos para forrar las paredes. Para los pequeños, recorte un círculo para el fondo y

haga tiras con el resto de la rebanada (una por molde) para cubrir bien las paredes. Saque de la cazuela un poco del jugo de las frutas y remoje las rebanadas por una cara antes de forrar los moldes; no las estruje ni aplaste para que puedan absorber bien los jugos en la cocción.

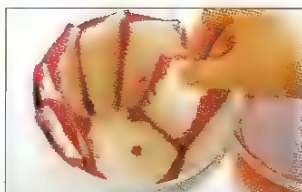
3 ~ Rellene el molde con la fruta y un poco de su jugo, y cúbralo con el resto del pan con la cara remojada hacia abajo, recortándolo para ajustarlo bien. Cubra el molde con plástico transparente, ponga encima un plato pequeño que encaje en su

interior y haga presión sobre el relleno poniendo encima una lata que pese o un cuenco de cristal. Deje el molde sobre una bandeja para recoger el jugo que pueda rebosar. Si usa moldes pequeños, ponga una lata pequeña o similar directamente sobre el plástico. Deje enfriar toda la noche en la nevera y vuélvelo con cuidado sobre un plato hondo. Sirvalo con las bayas que queden y con nata.

**CADA RACIÓN CONTIENE:**  
Proteínas: 3 g, grasa: 1 g,  
hidratos de carbono: 4 g,  
fibra: 7,5 g, colesterol: 0 mg,  
calorías: 215



Caliente las bayas, menos las fresas, hasta que empiecen a ablandarse.



Forre el molde poniendo las rebanadas con la cara remojada hacia el fondo y las paredes.



Una vez relleno con las frutas, cúbralo con el resto del pan remojado.



Ponga un plato pequeño sobre el plástico que cubre el molde, para presionar el pan.



# ~ Budín de Navidad al brandy ~

**Preparación:** 20 min

**Cocción:** 7 h

**Raciones:** 16



375 g de sebo fresco  
6 tazas de pan desmigado  
4 1/2 tazas de uvas pasas  
1 1/2 tazas de pasas  
1 1/2 tazas de pieles de  
frutas variadas, picadas

8 huevos poco batidos  
2 1/3 de taza de brandy,  
y un poco más para  
flamear

1. ~ Engrase un molde de 2 litros de capacidad con mantequilla fundida y fórrale la base con papel de horno. Ponga el molde vacío en una cazuela grande y honda con una rejilla metálica, o un plato boca abajo, en su fondo, y vierta en ésta agua fría hasta cubrir la mitad del molde. Saquelo de la cazuela y ponga el agua a cocer.

2. ~ Quite la telilla al sebo y rállalo muy fino a mano o en la trituradora. Páselo a un cuenco grande y agregue la miga de pan, las dos clases de pasas y las pieles, mezcle bien.

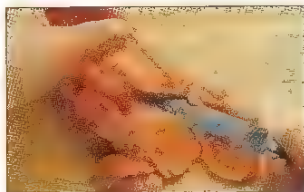
3. ~ Añada los huevos y mezcle todo. Vierta poco a poco el brandy mientras remueve la mezcla; pásela al molde con una cuchara

4. ~ Extienda una hoja de papel de aluminio en la superficie de trabajo y ponga encima otra de papel de horno. Haga con ambas un pliegue ancho en el centro. Engrase con mantequilla fundida la cara del papel de horno y ponga las dos sobre el molde, con la mantequilla hacia abajo. Ajuste el doble papel a la pared exterior del molde y átelo con un cordel, pasándolo alrededor del molde y dos veces por encima, a modo de asa. Sumerja suavemente el molde en la cazuela con el agua hirviendo y tápelo con una tapa que ajuste bien. Cúezalo al baño María

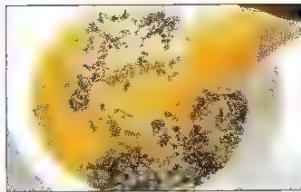
durante 7 horas y compruebe cada cierto tiempo el nivel del agua, reponiéndola cuando sea necesario. Deje reposar 10 minutos dentro del molde y luego vuélvelo sobre una fuente honda que resista la llama del flameado.

5. ~ Si prefiere prepararlo con antelación, no lo desmolde y recaléntelo al baño María durante 2 horas. Antes de servirlo, caliente un poco de brandy, uegue el budín y flámelo. Sirvalo con mantequilla a brandy, nata o natillas.

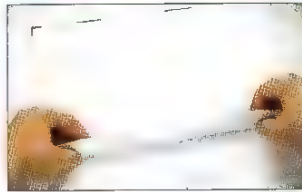
**CADA RACIÓN CONTIENE:**  
Proteínas 7.5 g, grasa 25 g,  
hidratos de carbono 60 g,  
fibra 4.5 g, colesterol\* 105 mg,  
calorías 505



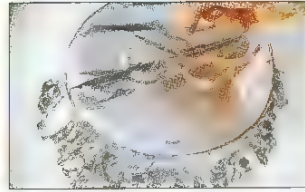
Retire la telilla que recubre el sebo y deseche la rallado



Agregue las huevos batidos a la mezcla de frutas y remueva bien



Haga un pliegue ancho en el centro, cogiendo juntas ambas hojas de aluminio y de papel



Áta fuerte un cordel alrededor del molde y páselo por encima de este para hacer un asa

## ~ Budín de pan ~

**Preparación:** 20 min +  
30 min de remojo +  
1 h de refrigeración

**Cocción:** 40 min

**Raciones:** 4



1 ~ Remoje los dos tipos de pasas en el brandy o ron durante 30 minutos. Unte con mantequilla las rebanadas de pan o de *brioche* y corte cada una en 8 triángulos. Coloque los formando dos hileras en una fuente poco honda de cerámica refractaria y 1 litro de capacidad.

2 ~ En una jarra grande, bata los huevos con el azúcar, la leche, la nata, la vainilla y la canela, agregue las pasas con el líquido que quede y mezcle bien.

3 ~ Vierta esta preparación sobre el pan, procurando que queden bien repartidas las pasas. Tape la fuente y métala en la nevera durante 1 hora,

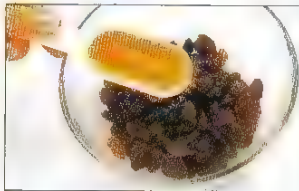
1/2 taza de pasas de  
Corinto y sultanas  
2 cucharadas de brandy o  
de ron  
30 g de mantequilla  
ablandada  
4 rebanadas de pan de  
molde consistente, o de  
*brioche*  
3 huevos

4 ~ Precaliente el horno a 180° C. Espolvoree el azúcar morena sobre el budín y hornéelo durante 35-40 minutos, o hasta que esté cuajado y se forme una cobertura crujiente y dorada

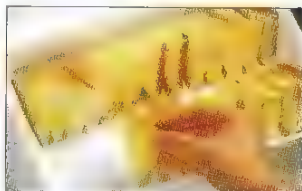
**CADA RACIÓN CONTIENE:**  
Proteínas, 14 g; grasa, 24 g;  
hidratos de carbono, 54 g;  
fibra, 1.5 g; colesterol, 260 mg;  
calorías, 503

**Notas:** ~ Para hacer este budín es importante que el pan de molde sea consistente, ya que si es muy esponjoso puede romperse

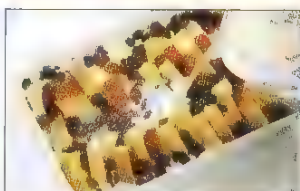
al absorber la leche. Si lo prefiere, puede hacerlo con cualquier otra clase de pan o con restos de un bizcocho, pero resulta especialmente sabroso con cruasanes, pastas danesas, rebanadas de *panneione* o con *plumcake*. El azúcar morena, o el azúcar en cuadradillo, da un agradable toque a la cobertura. Si quiere que quede con más brillo, glasee el budín, cuando aún está caliente, con una capa de mermelada de albaricoque previamente templada.



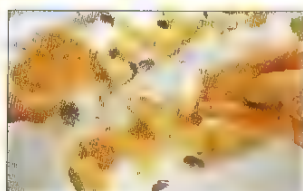
Remoje las pasas de Corinto y las sultanas con el brandy durante 30 minutos



Córrase en dos partes los triángulos de pan en la fuente refractaria



Vierta la mezcla cremosa sobre el pan repartido por igual las pasas y sultanas



Espolvoree el azúcar morena sobre el pan remojado con la mezcla cremosa



## ~ Budín jugoso de dátiles ~

**Preparación:** 15 min +  
15 min de remojo

**Cocción:** 45 min  
**Raciones:** 8



1. ~Precaliente el horno a 180° C. Engrase un molde hondo cuadrado de 18 cm de lado con mantequilla fundida y forre el fondo con papel de horno.

2. ~Ponga los dátiles con el bicarbonato en un cuenco mediano termorresistente y cúbralos con 1 taza de agua hirviendo; remueva y deje en remojo 15 minutos.

3. ~Bata con la batidora de varillas la mantequilla, el azúcar y la vainilla, hasta obtener una mezcla ligera y cremosa. Agregue los huevos poco a poco, batiendo bien después de cada añadido. Incorpore la mitad de la harina tamizada y luego la mitad de los dátiles en

1 taza de dátiles sin hueso  
picados

1 cucharadita de  
bicarbonato sódico  
90 g de mantequilla,  
ablandada

1/2 taza de azúcar morena  
bien apretada

1 cucharadita de esencia  
de vainilla

2 huevos poco batidos

1 1/2 tazas de harina de  
fuerza

**Salsa**

1 taza de azúcar morena  
consistente

1 taza de nata líquida  
90 g de mantequilla

1/2 cucharadita de esencia  
de vainilla

remojo. Agregue después la otra mitad de la harina y remueva; ponga el resto de los dátiles y remueva para que todo quede bien mezclado

4. ~Ponga esta mezcla en el molde y hornéela durante 40 minutos, o hasta que al pinchar una aguja en el centro, ésta salga limpia. Déjelo en el molde 10 minutos para que se enfríe y vuélvelo en una fuente de servir.

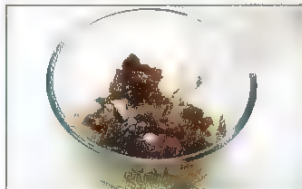
5. ~Para la salsa, ponga todos los ingredientes en un cazo al fuego y, sin

dejar de remover, lleve a ebullición; baje el fuego y deje cocer despacio durante 5 minutos. Vierta la salsa sobre el budín y sírvalo con nata montada.

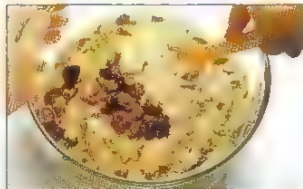
**CADA RACIÓN CONTIENE:**

Proteínas: 5 g; grasa: 33 g  
hidratos de carbono: 75 g  
fibra: 3 g; colesterol: 145 mg.  
calorías: 605

**Notas** ~Puede conservarlo congelado durante 3 meses. Resulta igualmente delicioso con orejones de albaricoque en lugar de dátiles.



Vierta agua hirviendo sobre los dátiles con el bicarbonato.



Agregue el resto de la harina y de los dátiles y mezcle bien los ingredientes.



# ~ Budín de confitura de naranja ~

**Preparación:** 20 min

**Cocción:** 1 1/2 h

**Raciones:** 4



1 ~ Engrase un molde de 1,25 litros de capacidad con mantequilla fundida y forre la base con un círculo de papel de horno

2 ~ Ponga el molde vacío en una cazuela grande y honda con una rejilla metálica, o un plato boca abajo, y vierta en ésta agua fría hasta cubrir la mitad del molde. Sáquelo y ponga el agua a hervir.

3 ~ Para preparar la naranja, corte los dos casquetes y luego pélela de arriba abajo; procure que no quede membrana blanca. Luego córtela en rodajas finas y repáralas en el molde, poniendo una en el fondo y repartiendo el resto en las paredes

4 ~ Bata la mantequilla con el azúcar hasta que

1 naranja Navel

90 g de mantequilla, ablandada

1/2 taza de azúcar

2 huevos

1/3 de taza de confitura de naranja

quede ligera y cremosa. Agregue la confitura y la ralladura, remueva bien e incorpore la harina tamizada. Mezcle todo y añada la leche, vuelva a mezclar y pase la preparación al molde con una cuchara, sin descolocar la naranja

5 ~ Extienda una hoja de papel de aluminio en la superficie de trabajo y ponga encima otra de papel de horno. Haga con ambas un pliegue ancho en el centro. Engrase con mantequilla fundida la cara del papel de horno y ponga las dos sobre el molde, con la mantequilla hacia abajo. Ajústelos a la pared exterior del molde y

2 cucharaditas de ralladura fina de naranja

2 tazas de harina de fuerza

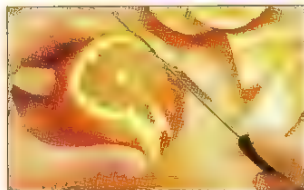
1/3 de taza de leche

átelos con un cordel, pasándolo alrededor del molde y dos veces por encima, a modo de asa, para facilitar su manejo

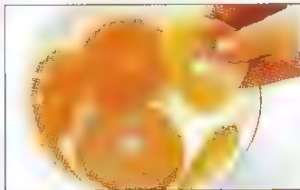
6 ~ Sumerja suavemente el molde en la cazuela con el agua hirviendo y tape ésta con una tapa que ajuste bien. Cuézalo al baño María durante 1 1/2 horas; compruebe cada cierto tiempo el nivel del agua y repóngalo con más agua hirviendo cuando lo necesite. Vuélvelo en una fuente y sírvalo

**CADA RACIÓN CONTIENE:**

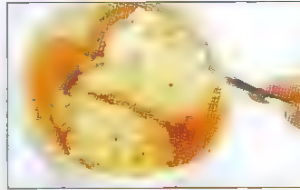
Proteínas: 10 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 65 g; fibra: 3 g; colesterol: 150 mg; calorías: 500



Pele la naranja cortando los casquetes y luego de arriba abajo, no deje la membrana



Córtela en rodajas finas y repáralas en el fondo y las paredes del molde



Ponga la mezcla con cuidado a cucharadas sobre las naranjas en el molde



Sumerja el budín en la cazuela con el agua hirviendo, ayudándose con el asa de cordel



# ~ Budines con salsa de caramelo ~

**Preparación:** 15 min

**Cocción:** 30 min

**Raciones:** 4



1 ~ Tamice la harina en un cuenco, agregue la mantequilla en trocitos y frote ambas hasta que quede una mezcla arenosa. Añada el huevo con la leche y mézclelo todo con un cuchillo sin filo hasta obtener una masa blanda.

2 ~ Para la salsa de caramelo, ponga en una cazuela 2 tazas de agua con el azúcar, la mantequilla tro-

1 taza de harina  
de fuerza

40 g de mantequilla en  
trocitos

1 huevo ligeramente  
batido

1 cucharada de leche

**Salsa de caramelo**

1 taza de azúcar

40 g de mantequilla

2 cucharadas de caramelo  
líquido

1/4 de taza de zumo de  
limón

ceada, el caramelo y el zumo; remueva a fuego medio hasta que se disuelvan todos los ingredientes.

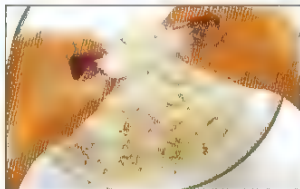
3 ~ Lleve a ebullición y eche con cuidado las bolitas de masa según las formas con dos cucharillas.

Tape la cazuela y deje cocer a fuego lento 20 minu-

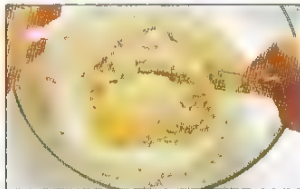
tos; pinche con un cuchillo hasta el centro de un budín, si sale limpio, estarán cocidos. Sirvalos inmediatamente con la salsa.

**CADA RACIÓN CONTIENE:**

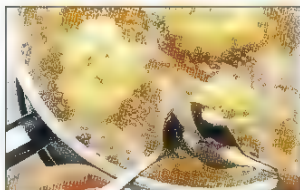
Proteínas 5 g; grasa 18 g,  
hidratos de carbono 46 g,  
fibra 1.2 g, colesterol 97 mg,  
calorías 556.



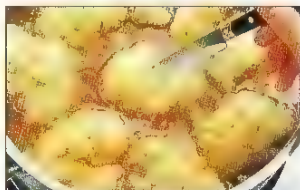
Frote los trocitos de mantequilla y la harina con las yemas de los dedos



Agregue el huevo con la leche y mezcle con un cuchillo sin filo para formar una masa blanda



Deje cocer con cuidado los budines de masa sobre la salsa de caramelo



Compruebe el punto pinchando un cuchillo hasta el centro: si sale limpio, estará cocido



# ~ Cobbler de ciruelas ~

**Preparación:** 25 min

**Cocción:** 35 min

**Raciones:** 4



1 ~ Precaliente el horno a 200° C. Engrase una fuente refractaria de 1.5 litros de capacidad.

2 ~ Ponga las ciruelas con el azúcar y 2 cucharadas de agua en una cazuela al fuego; lleve a ebullición sin dejar de remover hasta que se disuelva el azúcar (si emplea ciruelas en conserva, ponga

1/3 del almíbar en lugar del azúcar y el agua).

3 ~ Tape la cazuela y cueza las ciruelas durante 5 minutos, o hasta que se ablanden, quíteles la piel si lo prefiere. Agregue la esencia de vainilla, remueva y pase la mezcla a la fuente.

4 ~ Para hacer la cobertura, tamice la harina en un cuenco grande, añada

750 g de ciruelas frescas, en mitades y sin el hueso (o ciruelas en almíbar, escurridas y reservado el jugo)

1/4 de taza de azúcar refinada

1 cucharadita de esencia de vainilla

**Cobertura**

1 taza de harina de fuerza  
60 g de mantequilla en trocitos

1/4 de taza de azúcar morena bien apretada

1/4 de taza de leche

1 cucharada de azúcar refinada

la mantequilla y frote ambas con las yemas de los dedos hasta conseguir una masa arenosa. Añada el azúcar morena y 2 cucharadas de leche; mezcle todo con un cuchillo sin filo hasta obtener una masa blanda, añadiendo más leche si fuese necesario. Pase la masa a una superficie con un poco de harina y trabájela hasta que quede fina y hsa. Extréndala con el rodillo hasta que tenga 1 cm de grosor y corte círculos de masa con un cortapastas de 4 cm.

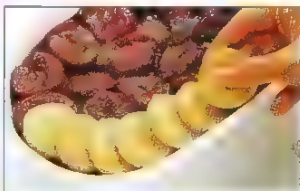
5 ~ Coloque los círculos sobre las ciruelas, acaballándolos y rodeando las paredes de la fuente; deje el centro sin cubrir. Píntelos con el resto de la leche y espolvoréelos con la cucharada de azúcar refinada. Ponga la fuente sobre la rejilla del horno y hornéela durante 30 minutos, o hasta que la masa esté bien dorada por fuera y cocida por dentro

**CADA RACIÓN CONTIENE:**

Proteínas: 5 g; grasa: 13 g;  
hidratos de carbono: 78 g;  
fibra: 5.5 g; colesterol: 40 mg;  
calorías: 450



Estire la masa hasta que tenga 1 cm de grosor y corte círculos con un cortapastas de 4 cm



Ponga los círculos en la fuente, solapándolos alrededor de las paredes





## ~ Rollo de frutas ~

**Preparación:** 15 min

**Cocción:** 1 1/2 h

**Raciones:** 4



1. ~ Quite la telilla al sebo y rálcelo con un rallador o en la batidora. Tamice la harina con la levadura, el azúcar y el jengibre en un cuenco grande; agregue las migas de pan, las sultanas, las grosellas, el sebo y la ralladura de limón, mezcle todo bien.

2. ~ Mezcle el huevo con la leche, agréguelo a los ingredientes sólidos y mezcle todo hasta obtener una masa blanda; rectifique de leche o de harina según lo necesite y deje que repose la mezcla durante 5 minutos. Ponga un cesto grande de bambú para cocer al vapor sobre una cazuela con agua que apenas hierva; la base del cesto no debe tocar

125 g de sebo fresco

1 1/3 tazas de harina corriente

1 1/2 cucharaditas de levadura en polvo

1/2 taza de azúcar refinada

1 1/2 cucharaditas de jengibre molido

2 tazas de pan fresco desmigado

1/2 taza de pasas sultanas

3/4 de taza de grosellas

2 cucharaditas de ralladura fina de limón

2 huevos poco batidos

2/3 de taza de leche

directamente el agua (si lo prefiere, utilice un molde para tarta con una rejilla metálica en la base).

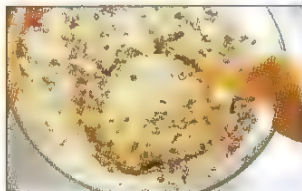
3. ~ Extienda una hoja de papel de horno encerado sobre la superficie de trabajo, ponga encima la mezcla y forme un rollo de 20 cm de largo. Enrolle el papel y retuerza los extremos para que no se salga el relleno; el papel no debe quedar muy prieto, pues el rollo crecerá al cocerse. Envuélvalo luego en un paño limpio y métalo en el cesto de bambú; ponga la tapa y cuézalo al vapor durante 1 1/2 horas;

reponga el agua al nivel inicial según se consuma. Estará cocido cuando lo note firme al tacto; si aún le parece blando, déjelo cocer otros 10-15 minutos más y compruebe de nuevo. Córtelo en rebanadas y sírvalo con natillas templadas o con nata.

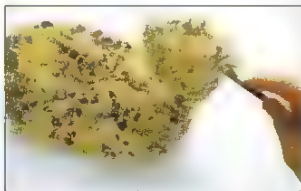
**CADA RACIÓN CONTIENE:**

Proteínas: 15 g, grasa: 33 g, hidratos de carbono: 105 g, fibra: 4 g, colesterol: 119 mg, calorías: 776

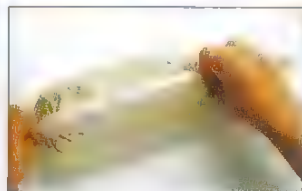
**Nota:** ~ Es un budín tradicional inglés, también llamado "perro manchado" o "almohada moteada"



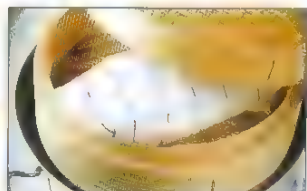
Mezcle el huevo y la leche con los ingredientes sólidos. añada más leche si es necesario



Déle forma de rollo a la masa sobre una hoja de papel de horno encerado



Envuelva el rollo de masa en el papel y doble sin apretar los extremos de éste



Envuelva el budín en un paño; póngalo dentro del cesto de bambú y tápele

## ~ Budín tostado de melocotón ~

**Preparación:** 20 min

**Cocción:** 50 min

**Raciones:** 4



1. ~ Precaliente el horno a 180° C. Funda en una sartén grande 150 g de mantequilla, agregue las migas de pan y rehóguelas a fuego medio hasta que estén bien doradas. Mezcle el azúcar y la nuez moscada. 2. ~ Engrase un molde para soufflé de 1,25 litros de capacidad. Ponga un tercio de las migas tostadas en el fondo, cúbralas con la mi-

170 g de mantequilla, en dados

3 tazas de migas gruesas de pan fresco

3/4 de taza de azúcar morena bien apretada

1/2 cucharadita de nuez moscada molida

1 lata de 825 g de melocotón al natural, picado

3/4 de taza de almendras crudas troceadas

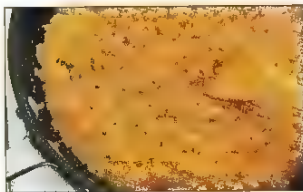
tad de los melocotones y luego espolvoree éstos con un tercio de la mezcla de azúcar y la mitad de las almendras.

3. ~ Haga otra segunda capa del mismo modo y cúbrala con una tercera de migas. Apriete ésta con el dorso de una cuchara para que quede firme, espolvo-

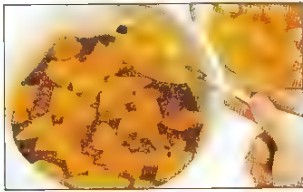
ree el resto del azúcar y esparza los dados de mantequilla que quedan. Hornee durante 35-40 minutos, o hasta que el budín esté bien tostado.

### CADA RACIÓN CONTIENE:

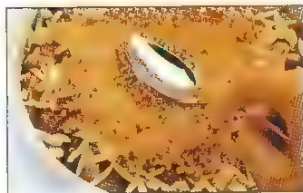
Proteínas 15 g, grasa 48 g, hidratos de carbono 105 g, fibra 7 1/2 g, colesterol 110 mg, calorías 895



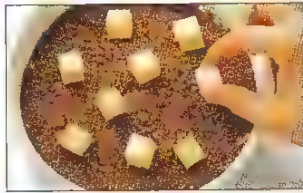
Rehogue las migas de pan con la mantequilla a fuego medio hasta que queden bien tostadas



Extienda una capa de melocotón sobre la capa de migas tostadas



Ponga una última capa de migas y apriételas bien con el dorso de una cuchara



Reparta los dados de mantequilla restantes sobre la capa de azúcar morena





## ~ Budín de higos ~

**Preparación:** 40 min

**Cocción:** 3 h y 40 min

**Raciones:** 8



**500 g de higos secos**

**1 3/4 tazas de leche**

**3 tazas de migas gruesas de pan fresco**

**2 tazas de harina de fuerza, tamizada**

**3/4 de taza de azúcar**

**morena poco apretada**

**2 huevos poco batidos**

**150 g de mantequilla fundida**

1. ~ Engrase un molde de 2 litros de capacidad con mantequilla fundida y cubra el fondo con un círculo de papel de horno.

2. ~ Ponga el molde vacío en una cazuela grande y honda con una rejilla metálica, o un plato boca abajo, y vierta en ésta agua fría hasta cubrir la mitad del molde. Saquelo y ponga el agua a hervir.

3. ~ Trocee los higos y póngalos con la leche en un cazo al fuego; cuando rompa a hervir, tape y deje cocer a fuego lento 10 minutos. La mezcla quedará cuajada, por lo que deberá removerla bien.

4. ~ Mezcle las migas de pan con el azúcar y la harina en un cuenco grande; añada los higos con su

caldo, los huevos y la mantequilla. Remueva bien y rellene el molde con esta mezcla.

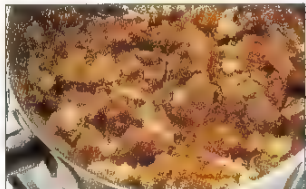
5. ~ Extienda una hoja de papel de aluminio en la superficie de trabajo y ponga encima otra de papel de horno. Haga con ambas un pliegue ancho en el centro. Engrase con mantequilla fundida la cara del papel de horno y ponga las dos sobre el molde, con la mantequilla hacia abajo. Ajuste el doble papel al molde y atelo con un cordel.

pasándolo alrededor del molde y dos veces por encima, a modo de asa, para facilitar su manejo.

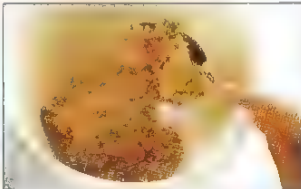
6. ~ Sumerja suavemente el molde en la cazuela con el agua hirviendo y tape ésta con una tapa que ajuste bien. Cuézalo al baño María durante 3 1/2 horas, comprobando el nivel del agua y reponiéndola con más agua hirviendo cuando lo necesite. Compruebe pinchando una aguja hasta el centro del budín: si sale limpia, estará cocido. Déjelo reposar minutos y vuelquelo sobre una fuente. Sírvalo con natillas o con nata.

### CADA RACIÓN CONTIENE:

Proteínas: 13 g; grasas: 20 g; hidratos de carbono: 100 g; fibra: 11 g; colesterol: 100 mg; caloras: 630



Cuezca los higos, la leche a fuego lento, cuando la leche se cuaje, remueva bien la mezcla.



Ponga la mezcla a cucharadas en el recipiente engrasado.



## ~ Budín de Eva ~

**Preparación:** 25 min

**Cocción:** 1 h

**Raciones:** 6



1. ~ Precaliente el horno a 180° C Engrase

un recipiente hondo de 1,5 litros de capacidad

2. ~ Corte las manzanas en rodajas gruesas y póngalas en una cazuela con 1 cucharada de agua y el azúcar; tape y cuézalas a fuego medio 12 minutos, o hasta que estén blandas pero manteniendo su forma. Ponga las rodajas

1,6 kg de manzanas sin piel ni corazón

2 cucharadas de azúcar

125 g de mantequilla, ablandada

1/2 taza de azúcar

en el recipiente y deje que se enfríen.

3. ~ Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede ligera y cremosa. Agregue los huevos de uno en uno, batiendo bien después de cada añadido. Incorpore la esencia y luego la leche, alternándola con la harina tamizada.

2 huevos

1 cucharadita de esencia de vainilla

1/2 taza de leche

1 1/2 tazas de harina de fuerza

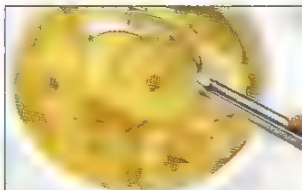
4. ~ Cubra la manzana con la mezcla y alise la superficie. Hornee de 40 a 45 minutos; pinche una aguja hasta el centro del budín, si sale limpia, estará cocido

**CADA RACION CONTIENE:**

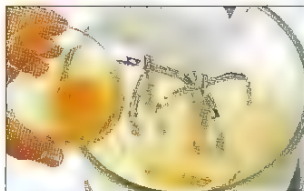
Proteínas: 6,5 g; grasa: 2,8 g; hidratos de carbono: 68 g; fibra: 3,5 g; colesterol: 65 mg, calorías: 318



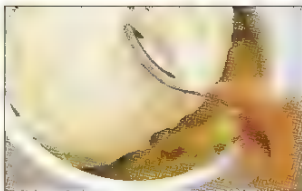
*Pele las manzanas, quíteles el corazón y córtelas en rodajas gruesas.*



*Ponga las manzanas cocidas con una cuchara en el recipiente engrasado.*



*Agregue los huevos de uno en uno a la crema hecha con la mantequilla y el azúcar*



*Extienda la pasta del budín regularmente sobre la manzana y alise la superficie.*





# ~ Budín con almíbar de limón ~

**Preparación:** 40 min  
**Cocción:** 2 h y 10 min

**Raciones:** 6



1 ~ Engrase con mantequilla fundida un molde de 2 litros de capacidad, cubra el fondo con un círculo de papel de horno.

2 ~ Ponga el molde vacío en una cazuela grande y honda con una rejilla metálica, o un platillo boca abajo, y vierta en ésta agua fría hasta cubrir la mitad del molde. Sáquelo y ponga el agua a hervir.

3 ~ Con la batidora de varillas, bata la mantequilla con el azúcar en un cuenco pequeño hasta que quede ligera y cremosa. Agregue la ralladura de limón y mézclela bien. Añada los huevos de uno en uno, batiendo bien después de cada añadido. Pase la mezcla a un cuenco mayor e incorpore con una cuchara de metal la harina tamizada, alternándola con la leche mezclada con el zumo de limón. Trásvase la pasta al molde.

4 ~ Extienda una hoja de papel de aluminio en la superficie de trabajo y ponga encima otra de papel de horno. Haga con ambas un pliegue ancho en el centro. Engrase con

160 g de mantequilla, ablandada

1 taza de azúcar refinada

2 cucharaditas de ralladura fina de limón

2 huevos

2 tazas de harina de fuerza

1/4 de taza de leche  
1/2 taza de zumo de limón

## Almíbar de limón

2 tazas de zumo de limón  
1 taza de azúcar refinada  
la cáscara de 4 limones, en tiras muy finas

mantequilla fundida el papel de horno y ponga las dos sobre el molde, con la mantequilla hacia abajo. Ajuste el doble papel al molde y átelo con un cordel, pasándolo alrededor del molde y dos veces por encima, a modo de asa, para facilitar su manejo.

5 ~ Sumerja suavemente el molde en la cazuela con el agua hirviendo y tape ésta con una tapa que ajuste bien. Cuézalo al baño María durante 2 horas, comprobando el nivel del agua y reponiéndola con más agua hirviendo cuando lo necesite. Compruebe pinchando una aguja hasta el centro del budín: si sale limpia, estará cocido. Déjelo reposar 5 minutos y pínchelo con la aguja hasta la base del budín. Vuélvelo sobre una fuente y pínchelo por varios sitios en los lados y la parte superior.

6 ~ Para hacer el almíbar de limón, ponga en un

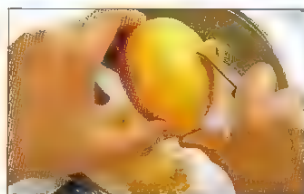
cazo el zumo, el azúcar y las tiras de cáscara y remueva a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva. Suba el fuego y, cuando rompa a hervir, déjelo cocer 3 minutos. Vierta la mitad del almíbar, cuando esté templado, sobre el budín, empapando la parte de arriba y los lados. Sirvalo con el almíbar restante y nata montada.

**CADA RACIÓN CONTIENE:**  
Proteínas: 7 g; grasa: 17 g  
hidratos de carbono: 115 g;  
fibra: 1,8 g; colesterol: 103 mg;  
calorías: 640

**Notas:** ~ Para hacer las tiras de piel de limón, pele ésta, sin llevarse la membrana blanca, muy amarga, y córtela en juliana finísima. Para facilitar esta labor, se venden en tiendas especializadas unos peladores que sacan las tiras muy cómodamente. Si el almíbar le resulta muy ácido, ponga más azúcar



Pinche con una aguja la base del budín antes de voltearlo sobre una fuente de servir.



Con un pelador especial para cítricos, podrá hacer las tiras de limón rápida y fácilmente.

# ~ Brazo de gitano de mermelada ~

**Preparación:** 25 min

**Cocción:** 30 min

**Raciones:** 4



1. ~Precaliente el horno a 180° C. Engrase una fuente rectangular poco honda  
2. ~Tamice la harina en un cuenco, agregue la mantequilla troceada y frote ambas hasta lograr una masa arenosa. Haga un hoyo en el centro, vierta la leche y mezcle con un cuchillo sin filo hasta que la masa quede firme. Aprieta y vuélvela

1 1/2 tazas de harina de fuerza

30 g de mantequilla

1/2 taza de leche

sobre una superficie enharinada; forme una bola y estírela hasta formar un rectángulo de 20x25 cm. Caliente la mermelada, extiéndala sobre la masa, dejando un reborde de 1 cm, y enróllela bien apretada. Recorte los extremos y ponga el rollo en la fuente con la unión hacia abajo.  
3. ~Ponga los 40 g de mantequilla y el azúcar en

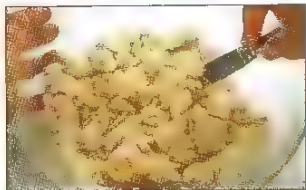
1/2 taza de mermelada  
40 g de mantequilla, en daditos

1/2 taza de azúcar

1 taza de agua hirviendo; remueva hasta que la mantequilla se funda y el azúcar se disuelva. Vierta despacio la salsa en el rollo  
4. ~Hornéelo 30 minutos, o hasta que esté firme al tacto y la salsa espesa.

**CADA RACIÓN CONTIENE:**

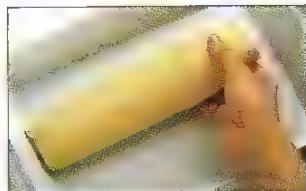
Proteínas: 6 g, grasa: 15 g, hidratos de carbono: 90 g, fibra: 2.5 g, colesterol: 50 mg, calorías: 530



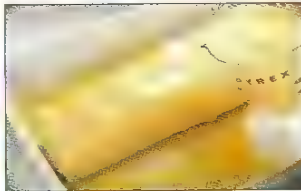
Mezcle los ingredientes con un cuchillo sin filo hasta conseguir una masa firme



Extienda la mermelada sobre la masa, dejando un borde estrecho alrededor



Ponga el brazo de gitano en la fuente refractaria con la unión hacia abajo



Vierta despacio y regularmente la salsa templada sobre el rollo





## ~ Budín al caramelo ~

### en su salsa

**Preparación:** 25 min

**Cocción:** 40 min

**Raciones:** 4



1. ~ Precaliente el horno a 180° C. Engrase con un poco de mantequilla fundida un molde hondo de cerámica refractaria para *soufflé*.

2. ~ Tamice la harina en un cuenco grande, agregue el azúcar y remueva todo bien; haga un hoyo en el centro. Aparte, mezcle la mantequilla fundida con la leche y el huevo batido. Vierta la mezcla en el hoyo de la harina y remueva hasta que se mezclen todos los ingredientes; procure no batirlos en exceso. Extienda esta mezcla en el molde, repartiéndola por igual.

1 1/4 tazas de harina de fuerza

1/4 de taza de azúcar morena bien apretada  
80 g de mantequilla fundida

1/3 de taza de leche  
1 huevo poco batido

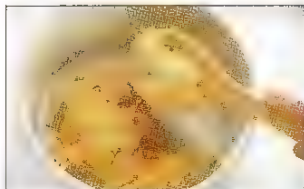
3. ~ Para hacer la salsa, espolvoree el azúcar morena sobre la mezcla del budín. Funda la mantequilla con el agua hirviendo y viértala en el azúcar que cubre la mezcla, dejándola caer sobre el dorso de una cuchara. Hornee el budín durante 35 minutos; compruebe pinchando una aguja hasta el centro del budín: si sale limpia, estará cocido. Debe formarse una salsa en la parte inferior. Sirvalo templado con nata montada.

**Salsa**

1/4 de taza de azúcar morena bien apretada  
1 1/2 tazas de agua hirviendo  
40 g de mantequilla en trocitos

**CADA RACIÓN CONTIENE:**  
Proteínas: 6.5 g, grasa: 7.5 g, hidratos de carbono: 80 g, fibra: 1.5 g, colesterol: 125 mg, calorías: 583

**Nota:** ~ Puede hacer budines individuales en vez de uno grande. Hornéelos de 20 a 25 minutos, o hasta que una aguja pinchada en el centro salga limpia.  
**Consejo:** ~ Una vez cocidos, estos budines en su salsa se deben servir cuanto antes, pues si se espera demasiado, la salsa se espesará y la masa se mojará en exceso.



Ponga la mezcla a cucharadas en el molde preparado y repártala por igual.



Vierta el agua con la mantequilla, dejándola caer en el dorso de una cuchara.



## ~ Budines de chocolate ~ con salsa fudge de chocolate

**Preparación:** 40 min

**Cocción:** 45 min

**Raciones:** 8



1~Precaliente el horno a 180° C. Engrase con un poco de mantequilla fundida 8 flaneras de 1 taza de capacidad cada una y forre las bases con papel de horno

2~Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede ligera y cremosa. Agregue el chocolate fundido y bátalo bien.

Añada los huevos de uno en uno, batiendo bien despues de cada añadido

3~Tamice las dos harinas con el cacao y el bicarbonato en un cuenco e incorpórelas a la mezcla del chocolate. Agregue la leche y mézclela bien.

Rellene las flaneras hasta

150 g de mantequilla

3/4 de taza de azúcar

100 g de chocolate negro, fundido y enfriado

2 huevos

1/2 taza de harina común

1 taza de harina de fuerza

1/4 de taza de cacao en polvo

1 cucharadita de bicarbonato sódico

1/2 taza de leche

**Salsa fudge**

50 g de mantequilla en trocitos

125 g de chocolate negro troceado

1/2 taza de nata líquida

1 cucharadita de esencia de vainilla

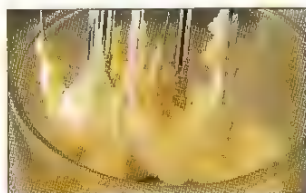
la mitad con esta mezcla, engrase 8 trozos de papel de aluminio y cubra las flaneras, ajustando bien el papel. Póngalas en una bandeja de horno honda y grande y vierta en ésta agua hirviendo hasta que las cubra por la mitad.

Hornee entre 35 y 40 minutos; compruebe cada budin pinchando una aguja hasta su centro: si sale limpia, estarán bien cocidos

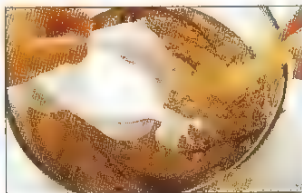
4~Para la salsa, ponga la mantequilla, el chocolate, la nata y la esencia en una cazuela a fuego lento, remueva constantemente hasta que la mantequilla y el chocolate se fundan totalmente. Viértala sobre los budines y sírvalos con nata montada

**CADA RACIÓN CONTIENE:**

Proteínas: 7 g, grasa 38 g, hidratos de carbono 60 g, fibra 1.5 g, colesterol 130 mg, calorías 595



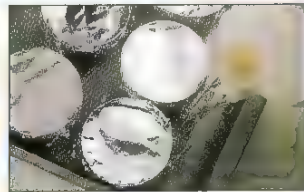
Bata la mantequilla con el azúcar hasta que la mezcla quede ligera y cremosa



Incorpore la harina y luego la leche a la mezcla del chocolate



Rellene las flaneras y tape cada una con un trozo de papel de aluminio engrasado



Vierta en la bandeja agua hirviendo hasta que cubra la mitad de la altura de las flaneras



# ~ Manzanas cubiertas ~

**Preparación:** 20 min

**Cocción:** 45 min

**Raciones:** 6



1. ~ Precaliente el horno a 180° C. Pele las manzanas, quíteles el corazón y corte cada una en 8 cuñas. Póngalas en una cazuela con 1/4 de taza de agua; cuando rompa a hervir, baje el fuego, tape y deje cocer a fuego lento 15 minutos; la manzana debe quedar blanda pero no deshecha. Agregue el azúcar, remuévala bien y pase

1.6 kg de manzanas

para asar

2 cucharadas de azúcar

**Cobertura**

1 taza de harina

1/2 taza de azúcar morena  
poco apretada

3/4 de cucharadita de  
canela molida

100 g de mantequilla en  
trocitos

la manzana con una cuchara a una fuente refractaria poco honda de 1,5 litros de capacidad. 2. ~ Para la cobertura, ponga en un cuenco la harina, el azúcar y la canela; agregue la mantequilla y frótele con los dedos hasta conseguir una masa arenosa. Extiéndala sobre la manzana

na en la fuente, métala en el horno y hornee el budín de 25 a 30 minutos, o hasta que la cobertura quede bien tostada y crujiente. Sirvalo con nata o helado

**CADA RACIÓN CONTIENE:**

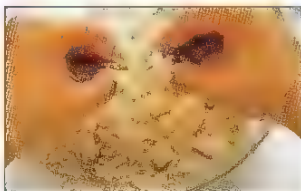
Proteínas: 3 g, grasa: 15 g,  
hidratos de carbono: 60 g,  
fibra 3 g, colesterol: 43 mg;  
calorías: 375



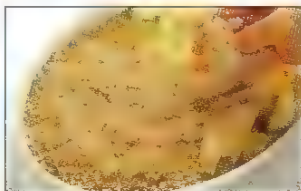
*Pele las manzanas, quíteles el corazón y corte cada una en 8 cuñas*



*Cueza la manzana durante 15 minutos, o hasta que quede blanda pero no deshecha*



*Frote la mantequilla con los ingredientes sólidos hasta que la mezcla quede arenosa*



*Extienda la cobertura bien repartida sobre la manzana*



## ~ Budín cocido de Navidad ~

**Preparación:** 1 h +  
1 noche de remojo +  
1 noche de secado

**Cocción:** 7 h

**Raciones:** 10



1.~Ponga en un cuenco grande todas las pasas y las frutas secas, las pieles, la cerveza, el ron y el zumo y la ralladura de la naranja y del limón; tápelo y deje macerar toda la noche.

2.~Pase esta mezcla a otro cuenco grande y añada el sebo, el azúcar, los huevos, las migas de pan, la harina, las especias, las almendras y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Déjelo reposar durante 10 minutos.

3.~Corte un cuadrado de lienzo de 80 cm de lado, o disponga un paño limpio de esa medida, y hiérvalo en un cazo durante 20 minutos. Retuézalo para escurrirlo bien (utilice guantes de plástico) y extiéndalo en la superficie de trabajo bien limpia. Espolvoree una capa abundante de harina sobre la tela, dejando los bordes sin enharinar, y extiéndala uniformemente con las manos (esto es importante porque la harina impedirá que el budín se moje).

4.~Ponga la mezcla del budín en el centro de la

500 g de mezcla de  
sultanas, uvas pasas y  
pasas de Corinto  
300 g de frutas secas  
variadas, picadas  
50 g de pieles de frutas  
variadas

$\frac{1}{2}$  taza de cerveza negra  
2 cucharadas de ron  
el zumo y la ralladura de  
1 naranja y 1 limón  
225 g de sebo fresco  
 $1\frac{1}{3}$  tazas de azúcar  
morena poco apretada

3 huevos poco batidos  
 $2\frac{1}{2}$  tazas de migas de pan  
fresco  
 $\frac{3}{4}$  de taza de harina de  
fuerza  
1 cucharadita de mezcla  
de especias  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de nuez  
moscada recién rallada  
 $\frac{1}{3}$  de taza de almendras  
sin piel, troceadas  
harina para espolvorear

tela; junte las cuatro esquinas y sujete la tela a la altura de la mezcla, procurando fruncirla con pliegues regulares e iguales. Cierre el paquete atándolo fuerte con un cordel, pero dejando un poco de espacio para que pueda aumentar de volumen el budín. Haga una lazada en el cordel y pase una cuchara de madera que utilizará como asa. Sumerja el budín en una cazuela grande con agua hirviendo y una rejilla metálica, o un plato boca abajo, en su fondo; la cazuela debe ser suficientemente grande para que el budín no toque sus paredes. Tápela y cueza el budín 5 horas; agregue más agua caliente cuando sea necesario, ya que el budín nunca debe tocar el fondo. 5.~Sáquelo y cuélguelo en un sitio seco y aireado,

donde no toque con nada. Abra bien los extremos de la tela y déjelos extendidos sobre el budín. Déjelo colgando toda la noche.

6.~Retire el cordel y, si aún quedan partes de tela húmedas, estírela por arriba con cuidado para que se seque del todo. Si no lo quiere consumir el mismo día, átele de nuevo y déjelo colgado en sitio seco y frío; así se mantiene hasta 4 meses. 7.~Si lo va a servir en el día, cuézalo del mismo modo otras 2 horas; luego cuélguelo 15 minutos y retire el paño. Preséntelo en una fuente con la parte abombada hacia arriba y síralo con mantequilla al brandy.

### CADA RACIÓN CONTIENE:

Proteínas: 8.75 g; grasa: 25 g;  
hidratos de carbono: 160 g;  
fibra: 7.15 g; colesterol: 70 mg;  
calorías: 660



Extienda con las manos una capa uniforme de harina sobre el trozo de tela.



Frunza la tela sobrante, procurando que los pliegues queden bien formados e iguales.



## ~ Budín helado ~ de Navidad

**Preparación:** 1 h +  
3 noches de remojo y  
congelación

**Cocción:** ninguna

**Raciones:** 10



1 ~ Ponga en un cuenco las almendras, las pieles de fruta, las uvas pasas picadas, las sultanas, las pasas y el ron; tápelos con plástico transparente y deje macerar toda la noche. Enfríe en el congelador un molde de 2 litros de capacidad durante 2 horas.  
2 ~ Ablande un poco el helado de vainilla y mézclelo con las guindas. Póngalo en el molde, apretándolo contra las paredes cubriéndolas hasta el borde. Métalo en el congelador toda la noche y compruebe un par de veces que el helado no se haya caído; si es así,

1/3 de taza de almendras  
tostadas picadas  
1/4 de taza de pieles de  
frutas variadas  
1/2 taza de uvas pasas  
1/2 taza de sultanas  
1/5 de taza de pasas  
1/5 de taza de ron  
1 litro de helado de  
vainilla

1/2 taza de guindas rojas y  
verdes, en cuartos  
1 1/2 litros de helado de  
chocolate  
1 cucharadita de mezcla  
de especias  
1 cucharadita de canela  
molida  
1/2 cucharadita de nuez  
moscada en polvo

extiéndalo de nuevo hasta el borde del molde.

3 ~ Ablande un poco el helado de chocolate y mézclelo con las especias; agregue las frutas y la almendra macerada y mézclelo todo. Ponga esta mezcla en el centro del molde y alise la superficie. Métalo de nuevo en el congelador toda la noche, o hasta que esté bien endurecido, y vuélvelo sobre una fuente (si no se desmolda fácilmente, cúbralo con un paño caliente

unos momentos). Sirva el budín helado en cuñas.

**CADA RACIÓN CONTIENE:**  
Proteínas: 6.5 g; grasa: 23 g;  
hidratos de carbono: 45 g;  
fibra: 1.29 g; colesterol: 46 mg;  
calorías: 417

**Consejo** ~ Si le parece, puede poner en el budín monedas y otras sorpresas. Envuélvalos en papel de aluminio y escóndalos dentro del helado antes de servirlo. Avise a sus invitados para evitar que alguno se rompa un diente.



Mezcle las guindas rojas y verdes con el helado de vainilla ligeramente ablandado.



Extienda el helado de vainilla con las guindas en las paredes del molde hasta el borde.



Ponga la mezcla del helado de chocolate en el centro del molde y alise la superficie.



Vuélvelo sobre una fuente y córtelo en cuñas para servirlo.



## ~ Salsas, natillas y coberturas ~

Para realizar sus budines, nada mejor que servirlos con una deliciosa salsa, una crema ligera o unas natillas. El tiempo que tarde en prepararlas se verá compensado por el resultado final.

### Natillas de chocolate

Funda 50 g de chocolate negro troceado en una cazuela a fuego lento con 1 1/2 tazas de leche; remueva de vez en cuando hasta que quede una mezcla homogénea. En un cuenco resistente al calor, bata 4 yemas de huevo, 1/4 de taza de azúcar, 1 cucharadita de harina de trigo, otra de harina de maíz y 1 cucharada

de cacao en polvo, hasta que la mezcla quede espesa y pálida. Agregue poco a poco la leche, sin dejar de remover hasta que la mezcla quede homogénea. Pásela a la cazuela y remueva a fuego lento hasta que las natillas se espesen y se peguen al dorso de una cuchara de madera. Retírelas del fuego y agregue 1 cucharadita de esencia de vainilla. Salen 1 3/4 tazas.

### Mantequilla al brandy

Bata con la batidora de varillas 250 g de mantequilla ablandada y 1 1/2 tazas de azúcar glas tamizada hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa. Agregue poco a poco 1/4 de taza de brandy, removiendo al tiempo para mezclarlo todo. Consérvela en la nevera hasta que la necesite. Salen 1 1/4 tazas.

*De izquierda a derecha: Natillas de chocolate, Mantequilla al brandy, Salsa de whisky, Crema inglesa y Natillas de vainilla*

### Salsa de whisky

Funda lentamente 2 cucharadas de mantequilla en una cazuela. Retírela del fuego, agregue 1/3 de taza de harina y rehóguela. Sin dejar de remover, incorpore poco a poco 2 tazas de leche y 2 cucharadas de azúcar. Ponga la cazuela a fuego medio y remueva hasta que la salsa se espese y empiece a hervir; baje el fuego y déjela cocer durante 10 minutos. Retírela del fuego e incorpore 1/3 de taza de whisky, 2 cucharaditas de mantequilla y 1 cucharada de nata espesa. Tape la salsa con plástico transparente hasta el momento de servirla. Salen 2 tazas.

### Crema inglesa

Caliente en una cazuela 1 1/2 tazas de leche con un palo de vainilla abierto en dos; justo antes de que hierva, retírela del fuego, tápela y deje reposar 10 minutos. Bata 3 yemas de huevo con 2 cucharadas de azúcar durante 3 minutos hasta que resulte una mezcla ligera y cremosa. Retire la canela de la leche y vierta ésta sobre las yemas, removiendo constantemente. Limpie la cazuela, eche la crema y remueva a fuego lento durante 5 minutos hasta que se espese y se pegue al dorso de una cuchara. No deje que hierva la crema, si no, se cuajará. Salen 1 3/4 tazas.

### Natillas de vainilla

Mezcle bien en una cazuela al fuego 1 taza de leche con 1/4 de taza de nata líquida; cuando rompa a hervir, retírela inmediatamente del fuego. Bata en un cuenco 3 yemas de huevo con 1/2 taza de azúcar refinada y 2 cucharaditas de harina de maíz. Vierta la leche con la nata calientes poco a poco y remueva constantemente para que no se cuaje. Trávese la mezcla a la cazuela y continúe removiendo a fuego lento hasta que hierva y se espese. Retírela del fuego e incorpore 1/2 cucharadita de esencia de vainilla. Salen 2 1/4 tazas.





# Índice

**B**

## Budines (generalidades)

Algunos trucos para los budines, 3

Cocción al baño

María, 2

Cuencos y moldes, 2

La cocción del

budín, 3

Preparación de la cazuela, 2

Preparación del

molde, 2

Preparación del papel, 2

Brazo de gitano de mermelada, 50

## Budines

Al caramelo en su salsa, 52

Cocido de

Navidad, 58

Con almibar de limón, 48

Con mermelada, 10

Con salsa de caramelo, 36

De arroz

tradicional, 24

De bayas de verano, 26

De boniato, 24

De confitura de

naranja, 34

De chocolate con salsa fudge de chocolate, 54

De chocolate en su salsa, 4

De Eva, 46

De fresas, 8

De higos, 44

De jengibre, 20

De limón y leche, 6

De melaza, 22

De Navidad al

brandy, 28

De pan, 30

Helado de

Navidad, 60

Jugoso de dátiles, 32

Jugoso de

Sussex, 14

Tostado de

melocotón, 42

**C**

## Chocolate

Budines con salsa fudge de chocolate, 54

Budín de chocolate en su salsa, 4

Natillas de chocolate, 62

Claflouts de cerezas, 16

Cobbler de

ciruelas, 38

Crema inglesa, 63

Charlota de

manzana, 12

**M**

Mantequilla al

brandy, 62

Manzanas cubiertas, 56

**N**

Natillas

De chocolate, 62

De vainilla, 63

**P**

Pastel de piña boca abajo, 18

**R**

Rollo de frutas, 40

**S**

Salsas, natillas y coberturas, 62-63

Crema inglesa, 63

Mantequilla al

brandy, 62

Natillas de

chocolate, 62

Natillas de vainilla, 63

Salsa de whisky, 63

## OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN

## H KLICKOWSKI

Cocina China

Panes y bollería

Recetas clásicas de guisos

Platos al curry

Clásicas recetas con patatas

Sopas de todo el mundo

Platos clásicos de verdura

Pequeñas delicias de fiesta

Aperitivos y entrantes

Cocina ligera

Salsas y aliños

Pasteles rápidos y sabrosos

Sabrosas tapas

Tartas dulces y saladas

Pasta rápida

Cocina vegetariana rápida

Hierbas imprescindibles

Helados y postres

Cocina japonesa y coreana

Asados

Muffins y scones

Tortillas, crêpes y rebozados

Guisos y cazuelas

Recetas de patata populares

Galletas, pastas y mantecadas

Sensacionales cócteles y bebidas para fiestas

Pasteles y puddings

Repostería clásica. Tartas y pasteles

Cocina tex mex

Menús para toda la familia

Nuevas recetas de verdura

Yum cha y otras delicias asiáticas

Dulces y bombones

Recetas de carne picada

Cocina Tailandesa

Masas y hojaldres

Salteados y guisos de sartén

Tartas y pasteles de queso

Cocina india

Cocina indonesia

Pollo al minuto

Mece. Cocina mediterránea.

Cocina asiática vegetariana

Cocinar con hierbas aromáticas

Comida sana y saludable

Cocina asiática rápida

Las mejores recetas de la cocina asiática

Hamburguesas

Brownies, dulces de azúcar glaseados

Budines clásicos

Cocina inglesa

Comida rápida para niños

Cocina francesa

Cocina griega

Cocina popular internacional

Cocina irlandesa

Tartas de fiesta infantiles

Recetas de invierno

Cocina mexicana

Pasteles al instante

Lo mejor de la cocina española

Exquisitas tapas

Tentadoras pastas de té